N° 95 PARYŻ dnia 19 GRUDNIA. — 1925 — Paris 19 DÉCEMBRE. Rok II

SOKÓŁ POLSKI

MENS SANA — IN CORPORE SANO

Organe Officiel de l'Union des Societes Polonaises de Gymnastique en France
Hebdomadaire consacré aux intérêts des Sokols, ainsi qu'aux questions sociales et nationales.

Organ Oficjalny Dzielnicy Sokolstwa Polskiego we Francji
Tygodnik, poświęcony interesom Sokolstwa oraz sprawom społecznym i narodowo-oświatowym.

Prenumerata :

Rocznie	24 fr.
Półrocznie	12.50
Kwartalnie	6.50
Zagranicą rocznie	30 fr.
— półrocznie	16 fr.

Komitet Redakcyjny : *Fr. GRZONA, Prez Dz. VII* *T. WOŹNIAK, Nacz. Dz. VII* *W. SŁAWIŃSKI, Sekr. Dz. VII*

Adres Redakcji i Administracji :
«SOKÓŁ POLSKI», 7, rue Corneille - Paris (6e)
Pocztowe konto czekowe N° 648.83

Wychodzi : w każdą sobotę
PARAISSANT TOUS LES SAMEDIS
Cena pojedyńczego numeru 50 c.

Le Gérant : W. LANDY.

Z okazji nadchodzących świąt Bożego Narodzenia i Nowego Roku składamy wszystkim naszym Czytelnikom oraz całemu Sokolstwu Polskiemu we Francji najserdeczniejsze życzenia

Wesołych Świąt.

Redakcja

ZABAWA

JAKO

Czynnik Społeczny

Odueczyliśmy się już dawno spoglądać na zabawę przez ramię, jakby na bezużyteczny dodatek do życia ludzkiego. Wiemy dziś, gdyż mówią nam to najwybitniejsi uczeni, że zabawa to nietylko ujście dla nadmiaru energji; bawią się bowiem i muszą bawić nawet znużone i źle żywione masy ludu. Zdanie przeciwne, że rozrywka jest tylko wypoczynkiem, znów nie tłumaczy nam życia dziecka, całkowicie wypełnionego zabawami.

Rola zabawy daleko jest szerszą. U dziecka i młodzieńca popęd do niej jest kardynalnym warunkiem rozwoju fizycznego, moralnego i umysłowego. Bawiąc się dziecko doświadczalnie poznaje świat zewnętrzny; — w grach z rówieśnikami chłopak rozwija swe mięśnie, ćwiczy serce i płuca; zabawy kształcą wyobraźnię i urabiają poczucie piękna. Młodość — to okres zabawy. Bez niej nie dałaby się ona pomyśleć i nie spełniłaby swej roli nietylko u człowieka lecz i u wyższych zwierząt.

Ale i w wieku dojrzałym nie kończy się zadanie rozrywki. Pożądanie jej słabnie, lecz nie ustaje i znów nie jest czem innem jak wskazówką przyrody, że nam zabawa nie przestała być potrzebną.

Jeden z najwybitniejszych myślicieli wypowiedział zdanie, że właśnie człowiek dojrzały nowoczesny jest całym człowiekiem tylko w zabawie. I w istocie, specjalizacja pracy zawodowej poszła za daleko. Sami sobie nie zdajemy sprawy z tego, jak szybko w tym codziennym deptaku marnujemy cały szereg strun swej duszy i przymiotów ciała. Znaczną część tego straconego kapitału oddać nam może odpowiednio dobrana rozrywka. Zapadłe w warsztacie lub biurze płuca przypominają sobie przy grze na murawie, że niegdyś głębiej oddychały. Wycieczka zamiejska odświeża cześć dla przyrody, galerja obrazów budzi uśpione poczucie piękna. Sport męski napełnia nas chęcią czynu, teatr rozżarza gasnące iskry szlachetnych porywów.

Lecz jeżeli tak jest, to kwestja wyboru rozrywki nabiera wielkiego znaczenia. Jeśli zabawa dopiero ukazuje nam całego człowieka — poznamy więc wartość jego, widząc, czem i jak się lubi bawić.

Wie o tem pedagogja nowoczesna. Zaleca ona najgoręcej nauczycielowi obserwację młodzi bawiącej się, dla zapoznania tajników tej duszy, nie występujących na jaw w izbie szkolnej. Podobnie postępują również badacze duszy zbiorowej narodów. Etnograf i socjolog baczniej spostrzega zachowanie się badanego ludu przy zabawie, niż przy pracy.

Gdy z terenu spostrzeżeń i dociekań przejdziemy na pole reform społecznych, podniesienie poziomu naszych rozrywek, dostrojenie ich do ważnego celu, jaki im sama przyroda zakreśliła — staje się jednym z naczelnych postulatów narodowych.

Że twierdzenie to dalekiem jest od przesady, niech świadczy kilka historycznych przykładów.

Rzymianie za czasów rzeczypospolitej namiętnie oddawali się nietylko igrzyskom rycerskim i łowom, ale i grze w piłkę. Gdy obyczaje ich za cesarstwa zaczęły się rozluźniać, August na długie lata utrzymał jędrność i sprawność narodu, ustanawiając instytucję igrzysk młodzieży («ludus juvenum»).

Jedność i potęga starożytnej Hellady istniała i upadła wraz z potężną instytucją igrzysk narodowych.

Z nowych dziejów nie trzeba lepszego przykładu nad niewyczerpaną, wybujałą prawie energję narodów anglo-saskich, którą wszyscy znawcy przypisują znów w pierwszej linji namiętnemu rozmiłowaniu w sportach.

Dr. Eug. Piasecki



Druh Prezes Adam Zamoyski składa na grobie Nieznanego Żołnierza w Warszawie wieniec w imieniu Dzielnicy VII Sok. P. we Francji.

Stoją od lewej : Przedstawiciele fr. misji wojskowej, Major Esman, i Pułkownik Pijol. Prezes Zamoyski, wicepr. Terech, W. Tyrakowski. Prezes Dz. Mazowieckiej, Jacques Maire. Maksyś-Sekr. Zw., Ambasador Francji de Panafieu, hr. St. Przeździecki-Szef Protokołu M. S. Z., Dh. E. Rauer.

RODACY!

Bracia Robotnicy Polscy!

Nasze imię polskie zbyt często tu we Francji jest powtarzane w złem znaczeniu.

Nie mówi się o tych dwustu tysiącach polskich robotników, co znojem i trudem swym dopomogli w podniesieniu przemysłu i rolnictwa francuskiego. Nie mówi się o tych, co zdobyli uznanie dla siebie i dla tych braci, którzy ciągle z Polski napływają do Francji, szukając pracy i chleba, bo jej mało w ojczyźnie. Pochwały dla sumiennego i uczciwego robotnika zagłuszone zostały hałasem o bandytach i złodziejach polskich.

Garść zapewne niewielka nieponiów tak oto zepsuła na nie dobrą sławę polską. Dzisiaj już sprawa ta każdego polaka obchodzić musi, gdyż każdego krzywdzi. Dzisiaj już jest ona niebezpieczeństwem i przykrością, gdyż każdy czuje, że jest podejrzanym i że byle o co może odczuć na własnej skórze, co to znaczy nie mieć opinji uczciwego człowieka na obczyźnie.

Tak dalej być nie może. Trzeba temu przeciwdziałać i złemu zaradzić. Ale przyznać musimy, że i naszej winy jest w tem trochę. Widzimy bowiem nieraz zło, a nie zapobiegamy mu, nie karcimy, nie potępiamy. Bo nietylko wśliznęli się do Francji polscy zbrodniarze i złodzieje zawodowi. Tych jest niewielu, a — da Bóg — wyłapią ich i usuną, jak zły wrzód ze zdrowego ciała.

Ale, niestety, wiemy, że i wśród naszych robotników nie wszyscy z siódmem przykazaniem są w zgodzie. Zabrać jakiś przedmiot w fabryce czy sąsiadowi, wyrwać mu jego sałatę, lub urwać owoce, lub ściągnąć z wozu kurę lub masło — oto częste występki, o których słyszymy. Gorzej, że do złodziejstwa zaprawiają się dzieci i młodzież i że rodzice im tego nie bronią — ba, czasem pochwalą. Co z tych młodych wyrośnie, strach pomyśleć.

A tymczasem widzimy, że tu we Francji na te rzeczy patrzą bardzo surowo. Tutaj mają wielkie zaufanie do ludzi i wiedzą, że nikt nie weźmie tego, co do niego nie należy. Więc Francuzi osłupieli z początku, gdy przybyły Polak kraść im zaczął. A teraz nieufnie patrzą na każdego. A sądy i policja tutejsza w sprawach przywłaszczenia cudzej własności wydają wyroki bardzo surowe. I tak niejeden więcej przez lekkomyślność i brak zastanowienia na całe życie hańbę na siebie ściągnie, że był karany za złodziejstwo.

Więc weźmy się, bracia, robotnicy, za ręce; nie pozwólmy już nadal kalać imienia polskiego i nam wszystkim wstyd i szkodę przynosić! Niechaj w każdem miejscu, gdzie jest towarzystwo polskie, lub kółko oświatowe zajmą się tą sprawą ludzie zacni i uczciwi i utworzą takie sądy moralne nad złymi i lekkomyślnymi!

Niech zaczynają tak, że gdy dowiedzą się o nieuczciwości i kradzieżach w jakiejś rodzinie, niech idą tam i przestrzegą, że jeśli to się powtórzy, nikt uczciwy ręki złodziejom nie poda i przestawać z nimi nie będzie. Gdy jeszcze nie usłuchają — wtedy trzeba ich za bezecność ogłosić, odstręczyć się od nich i grozić, że ich się wskaże jako przestępnych.

Gdzie niema towarzystw i kółek, niech tak postępuje gromada i uczciwi, poważni a śmieli koledzy-robotnicy! Bo kto przestępstwu pobłaża, ściąga na siebie zarzut, że i sam jest nie wiele wart. Pilnujcie, bracia-robotnicy, także tego, by pijaństwo nie zbydlęcało ludzi — bo z pijaństwa wiele grzechów się rodzi: przedewszystkiem bójki i swady. A kto przepija większą część zarobku, łacniej zejdzie z uczciwej drogi, gdy mu na wyżywienie nie starczy.

Pilnujcie waszych dzieci, żeby do szkół chodziły i uczciwie się zachowywały. Gdzie szkół niema tam trzeba o nie wołać a prosić.

Ta oto, gdy całe polskie wychodźtwo zrozumie, że teraz jest źle z nami i że trzeba złu przeciwdziałać, nieuczciwość karcić i gromić, a złodziejom grozić oddaniem ich sądom, wtedy nastąpi niechybnie poprawa. Wtedy i Francuzi przekonają się, że ogół wychodźtwa polskiego jest zacny i uczciwy i za wybryki jednostek nie będą oskarżali wszystkich.

Rada Naczelna Związków i Stowarzyszeń Pol. we Francji

Z DZIELNICY WE FRANCJI

KOMUNIKAT

I.

W niedzielę, dnia 20. grudnia b. r odbędą się w Lens na sali p. Wlazlego Fosse Nr. 11 od godziny 9-tej rano

Zawody Zapaśnicze i Bokserskie.

o Mistrzostwo Dzielnicy 7-ej. W zawodach biorą udział tylko Sokoli-amatorzy po zgłoszeniu tychże przez Naczelników Okręgowych.

Bliższe szczegóły na miejscu.

Za Przewodnictwo Dzielnicy 7-mej:
Fr. Grzona T. Woźniak Sławiński.
Prezes. Naczeln.. Sekret.

II.

Zebranie Przewodnictwa Dzielnicy 7-mej i Prezesów Okręgowych odbędzie si w niedzielę, dnia 20 grudnia b. r. o godz. 12-ej w południe na sali p. Wlazłego w Lens Fosse Nr. 11..

Fr. Grzona Prezez Dzielnicy

KOMUNIKAT SKARBNIKA DZIELNICY

Niniejszym kwituję odbiór składek do Dzielnicy za rok 1925:
gn. Auchel, Okręg I fr. 30; gn. Hersin-Coupigny Okr. I fr. 118; gn. Noyelles sous Lens Okręg IX fr. 42; gn. Dourges fr. 42; gn. Annequin Okr. VIII fr. 42: Razem fr. 284.

Uwaga: Wzywam wszystkie gniazda Dzielnicy VII do jaknajszybszego wpłacenia składek do kasy dzielnicowej, ponieważ rok się kończy a do tego czasu zaledwie 10 gniazd uiściło się, zaś 100 gniazd jeszcze zalegają, zatem upraszam aby wszystkie gniazda, które zalegają ze składkami wpłaciły takowe do 1-go stycznia. Czołem!

Nowakowski-skarbnik Dzielnicy VII.

PROTOKÓŁ

zebrania Dz. W. W. F. odbytego w Sallamines w dniu 6 grudnia b. r.

Obecni: Dh Naczelnik Woźniak i dhowie: Fr. Musielak, Henrdysiak, Sławiński, Wolski, Kowalczyk, Jóśkowiak, Kaźmierczak, St. Musielak, Zimorski, Świętochowski i Boszyk. Usprawiedliwieni dhowie z Okręgu 6-go z powodu Zjazdu Rady Okręgowej. Protokół z ostatniego zebrania przyjęto bez zmiany z oświadczeniem dha Świętochowskiego, że zapomoga dla dha Szłapki została wysłana z Konsulatu. Z kolei omawiano Zlot Francuski w Lyonie, przyczem Okręgi podawały zawodników na powyższy Zlot. Zgłoszono 25 zawodników z Okręgów: 1-go, 2-go, 8-go i 9-go. Reszta Okręgów powinna zgłosić zawodników najpóźniej do końca roku bieżącego. Sędziami na Zlot w Lyonie z ramienia Dz. W. W. F. zostali wybrani dhowie: Leon Hendrysiak, Bolesław Kaźmierczak i Wiktor Sławiński. Dhowie ci będą oceniali naszych zawodników razem z sędziami francuskimi. Przyjęto jako konieczny wyjazd tydzień przed Złotem w Lyonie do Okręgów: 3-go i 7-go (południowa Francja) dhów: Naczelnika Woźniaka i Zastępcy Nacz. Fr. Musielaka celem lustracji przygotowania technicznego powyższych Okręgów do Zlotów: w Lyonie i w Paryżu. Zbiórkę dhów pozostałych i wyjazd do Lyonu powierzono dhowi Kowalczykowi. W skład tego oddziału wejdą naczelnicy gniazd i członkowie Okr., W. W. F. Termin Zawodów Zapaśniczych Bokserskich pozostał niezmieniony t. j. 20. grudnia b. r. Zawody odbędą się na sali p. Wlazlego w Lens Fosse Nr. 11 a nie 12 z powodu nieotrzymania sali od kopalni. Sędziami do Zawodów Zapaśniczych wybrano dhów: Hendrysiaka Wolskiego, do zawodów bokserskich dha Junoszę z redakcji «Sokoła» w Paryżu. Zgłoszenia zawodników przedłużono do 15-go b. m. pod adresem sekretarza Dz. W. W. F. Nagrody dla zawodników ofiarował p. Budzyński w wysokości Fr. 1000 (tysiąc).

W sprawie Zlotu Dzielnicowego w Paryżu w r. 1926 poczyniono następujące przygotowania ze strony Dz. W. W. F.: Ścisłe grono opracowało ćwiczenia wolne wspólne w 5-ciu obrazach dla dhów i młodzieży męskiej, jak również ćwiczenia na przyrządach dla dhów zawodników. Opracowany został również i program techniczny Zlotu, w skład którego wchodzą Zawody lekkoatletyczne: dhów, dhń i młodzieży. Zawody zapaśnicze i bokserskie i Zawody na przyrządach. Wobec obszernego programu technicznego uchwalono odbyć wszelkie zawody w dniu 28-go maja, t. zn. dzień przed Złotem, który potrwa 2 dni. W pierwszy dzień Zlotu do połud., będą się odbywały na boisku próby generalne wszystkich ćwiczeń zlotowych. Dodatkowo odbędzie się mecz oddziału piłki nożnej «Sokoła» z oddziałem francuskim.

Dz. W. W. F. przypomina raz jeszcze wszystkim dhom biorącym udział w Zlocie Dzielnicowym w Paryżu, że wszyscy dhowie muszą posiadać przepisowy strój ćwiczebny, inaczej nie będą dopuszczeni do wzięcia udziału w Zlocie. Celem przyśpieszenia pracy technicznej w Dzielnicy uchwalono urządzić 3-dniowy kurs wychowania fizycznego dla członków Dz. i Okr. WWF. z 6-ciu Okr. znajdujących się w północnej Francji. Kurs powyższy odbędzie się w Sallanmines na sali dha Woszaka w dniach od 1-go do 3-go stycznia 1926 włącznie. Szczegółowy program kursu zostanie opracowany przez ścisłe grono. Sprawa dhów: Boszyka i St. Musielaka została załatwiona ugodowo. Protest gniazda Paryż w sprawie przyznania pucharu w biegu sztafetowym na zlocie 6-go Okręgu gniazdu Lens 1, odrzucono z powodu oświadczenia zawodników z Paryża na Zlocie, że stają do biegu bez konkurencji. Treść listu gniazda do Okręgu i do Dzielnicy świadczy o nieznajomości regulaminu.

Za Dz. W. W. F. Dzielnicy 7-mej:

T. Woźniak **W. Sławiński**
Naczelnik. **Sekretarz.**

OKRĘG VIII

Sprawozdanie z Zebrania Naczelników z dn. 22-go listopada b. r.

Porządek dzienny był następujący: I) zagajenie, II) stwierdzenie obecnych. III) sprawozdanie z W. W. F. Dziel. z dn. 8-go listopada b. r. IV) Obchód Listopadowy dn. 29 listopada, V) Zapasy dzielnicowe, VI) Zlot dzielnicowy w r. 1926, VII) Wolne głosy, VIII) Rozmaitości, IX) Zakończenie.

Zebranie zagaił nacz. Okr. druh B. Kaźmierczak. Na zebraniu było zastępionych 6 gniazd, reprezentowanych przez 9 delegatów, cztery gniazda nie były obecne i nieusprawiedliwione. Naczelnik Okręgowy zdał sprawozdanie z zebrania W. W. F. dzielnicowego i podał do wiadomości wszystkich naczelników, że według uchwały Dzielnicy w dzień Zlotu Dzielnicy tylko druhowie w przepisowym ubiorze będą dopuszczeni do występów. Potem omówiono sprawę obchodu listopadowego, z dn. 29-go listopada. Co do zapasów o mistrzostwo dzielnicy zgłoszenia przyjmuje naczelnik okręgowy. Według porządku dziennego przystąpiono do ustalenia dnia złotu okręgowego na rok 1926. Ćwiczenia oddziału męskiego mają tym razem być z utworu Nilsbooka, które Grono Techniczne Okręgowe jeszcze skombinuje. Dla oddziału żeńskiego będą ćwiczenia z obręczkami. Dla oddziału młodzieży ćwiczenia z chorągiewkami. Zlot Okręgowy ma się odbyć dn. 26-go czerwca 1926 r. Druh naczelnik, apelując jeszcze raz do wszystkich naczelników aby się jaknajliczniej stawili na obchód listopadowy zamknął zebranie hasłem sokolem Czołem!

Za Grono Techn. Okręgu VIII.

B. Kaźmierczak — naczel. Okrg.

Z TOWARZYSTWA LOTNIK POLSKI WE FRANCJI

Lista.

osób, które wpłaciły wpisowe i składki członkowskie do Lotnika Polskiego we Francji.

(dalszy ciąg)

Inż. Piotr Borejsza — 29 fr.; inż. Rosinkiewicz — 8 fr.; inż. Gebel — 8 fr.; p. Gebel Anna — 8 fr.; Kalster Zenon — 8 fr.; Morej de Morand Ludwik — 8 fr.; Kalster Eugenjusz — 24 fr.; Tabert Józef — 6 fr.; Motz Aleksander — 6 fr.; Fr. Domaszewski — 6 fr.; Machaj Jan — 6 fr.; Mirosław Radwan-Przypkowski — 15 fr.; inż. Szal Jan — 10 fr.; inż. Gumowski Tadeusz 12 fr.; Giżycki Jerzy — 8 fr.; Jaśkiewicz Piotr — 12 fr.; inż. Mikołajewski Tadeusz — 17 fr.; Górski B. — 27 fr.

Członkowie, którzy nie opłacili całkowitej składki, proszeni są o nadesłanie takowej, dla członków zwyczajnych fr. 12, dla popierających fr. 100, dla dobroczyńców fr. od 500.

Składki uprasza się nadsyłać do Banku Zw. Spół. Zar. Oddział w Paryżu (82, rue St. Lazare) na rachunek Lotnika lub osobiście w sekretarjacie tegoż w sobotę od 4 — 6 (5, rue Godot de Mauroy).

BOKS

IV

By być skutecznym, to znaczy spowodować znaczne osłabienie lub jeszcze lepiej niezdolność do dalszej walki, cios powinien odpowiadać czterem wymaganiom: być niespodziewanym, szybkim, celnym, silnym. Pod «niespodziewanym» rozumiem, że przygotowanie jego winno być dla przeciwnika niewidocznem a samo wykonanie zaskoczyć. Kardynalnym błędem w tym sensie jest zadawanie ciosów z zamachem, z uprzednim cofnięciem ręki, zawsze o zamiarach naszych «telegrafującym» jak się mówi w żargonie pięściarskim. Szybkim cios winien być dlatego, by przeciwnik nie zdążył się zasłonić, oraz dlatego, że im cios jest szybszym, im jest «suchszym» tem większa będzie jego siła destrukcyjna: jak wiadomo z praw fizyki, energja ciosu znajduje się w stosunku prostym do masy i w stosunku prostym do kwadratu szybkości. Celność jest wymaganiem łatwo zrozumiałem. Uderzenie w łokieć może dać wyniki tylko negatywne, podczas gdy słabszy nawet cios w jedno z wrażliwszych miejsc ciała może walkę odrazu rozstrzygnąć. Najwrażliwszemi miejscami są podbródek, dołek podpiersiowy, serce, szyja pod uchem, wątroba. Są wobec tego naturalnemi celami ciosu. Siła wreszcie ciosu, jak każdy łatwo może sobie wyobrazić decydująco wpływa na jego skuteczność.

Zadanie ciosu czyniącego zadość wszystkim tym wymaganiom jest trudniejszem niż się na pierwszy rzut oka wydawać mogło i może być osiągniętem tylko po dłuższem wprawianiu się. Znające doskonale swe czułe miejsca, bokser oczywiścia z całą starannością je zakrywa. Zadanie skutecznego ciosu bezpośrednio jest wobec tego prawie niemożliwem. Musi więc być poprzedzonem przez jedną lub nawet kilka fiat, ruchów, których celem jest zmylenie przeciwnika, co do naszych zamiarów. Tak można zaznaczyć krótkim ruchem cios lewą ręką w podbródek i natychmiast potem odwróciwszy uwagę partnera, prawą zadać mu cios właściwy w serce, i t. d. Kombinacji tego rodzaju może być ilość nieskończona. Wynajdywanie ich, kombinowanie i zastosowywanie do danego przeciwnika, biorąc pod uwagę jego indywidualne wady i zalety — oto praca, którą winien być przed i podczas walki zatrudniony mózg pięściarza. Pięść wprawna, kierowana przez umysł bystry, jest narzędziem bardzo groźnem. Spotkania bokserskie kończyłyby się nader prędko jeśliby sztuka obrony nie stała na tym samym poziomie jaki osiągnęła technika atakowania.

Uchronić się od ciosu można w sposób czwaraki: zasłaniająo się, blokując, wykonując unik, lub odskok. Zasłona — to znaczy odparowanie ciosu jaką niewraźliwą częścią ciała: przedramieniem, łokciem, ramieniem, wreszcie «przyjęcie ciosu» na górną część głowy naumyślnie schylonej. Pamiętać tylko trzeba, by do zasłonięcia się od jednego ciosu posługiwać się tylko jedną ręką — druga może być w pogotowiu do przeciwnatarcia lub obrony przed ciosem następnym.

Blocking — to znaczy uniemożliwienie przeciwnikowi zadania ciosu przez przeciwstawienie jego pięści otwartej własnej dłoni. Wymaga wielkiej pewności oka, lecz gdy się ją posiada — oddaje przysługi nadzwyczajne.

Unikiem nazywamy odchylenie się w bok lub schylenie się, dzięki któremu cios przeciwnika mija się z miejscem przeznaczenia. Przy uniku pozycja nóg pozostaje niezmieniona.

Odskok natomiast polega na wykonaniu kroku w bok (zasadniczo w prawo) w tył, lub nawet w przód, w chwili gdy partner rozpoczyna swój cios, który wobec tego trafia w próżnię.

Rzecz zrozumiała, że wprawny bokser zawsze stara się wykorzystać atak przeciwnika, by samemu cios zadać. Wykonując cios przeciwnik musi się częściowo odsłonić. Jest to więc najstosowniejszym momentem, by równocześnie z zastosowaniem obrony przejść do kontrataku. Udać się to może jednak tylko pięściarzowi doświadczonemu, który umie już we wszelkich okolicznościach zachować zimną krew, szybko się zorjentować, oraz panuje w zupełności nad wszelkimi ruchami swego ciała. Tylko wtedy bowiem potrafi wykonać poprawnie szereg ruchów różnorodnych jednocześnie: naprzykład unik głową z jednoczesnym wypadem, podczas którego ręka lewa blokuje prawą przeciwnika, a prawa zadaje mu cios w podbródek.

Wtedy największa sprawność techniczna nie wystarczy, gdy się nie potrafi wybrać najodpowiedniejszej taktyki. Należy zawsze rozpocząć od badania partnera, zdać sobie sprawę z jego wad i zalet, pierwsze wykorzystywać, wyzyskanie drugich uniemożliwić. Nauczyć taktyki nie można i podawanie przykładów byłoby zupełnie niecelowem. Jedyna rada, którą warto i trzeba dać — to zawsze i wszędzie myśleć, starać się doszukać, dlaczego cios przeciwnika nie minął się z celem, a jak minął, co należy zrobić, by w przyszłości było odwrotnie. Jest błędnem mniemanie, że ciosy zadaje się pięścią. Ciosy zadaje mózg, a pięść jest tylko posłusznem, bezwolnem narzędziem.

Na zakończenie parę słów o zaprawie bokserskiej. Jak już wiemy bokser winien łączyć w sobie siłę i zwinność. Trening jego będzie więc polegał z jednej strony na wzmocnieniu całej muskulatury — szczególnie mięśni brzusznych, z drugiej na powiększeniu jej elastyczności. Będzie unikał wysiłków «wiążących» mięśnie — podnoszenia ciężarów, szczególną uwagę zwracając na ćwiczenia, wymagające wysiłków raptownych, podobnych do zadawania ciosu, skoki, rąbanie drzewa. Pozatem dbać będzie o wyrobienie oddechu do czego posłużą biegi i skakanie przez linkę. Wreszcie by wyrobić cios, będzie trenował przy napchanym trocinami worku, aby wyrobić pewność oka, zręczność i opanować technikę — przerabiać będzie z towarzyszem po 2 czy 3 razy tygodniowo 2 czy 3 rundy boksu, łagodnego i spokojnego, w którem chodzić będzie o naukę, o poprawianie błędów, a nie o wykazanie wyższości. Rywalizacja może mieć miejsce tylko na ringu. Na sali ćwiczebnej są tylko koledzy i wspólna nauka.

W. Junosza.

Polacy walczący w Marokko

Otrzymujemy z frontu marokańskiego od byłych sokołów a obecnie legjonistów w Legji Cudzoziemskiej list z d. 5-go b. m. w którym nasi byli druhowie składają serdeczne życzenia całemu Sokolstwu Polskiemu we Francji z okazji świąt Bożego Narodzenia. Równocześnie druhowie nasi z Marokka składają serdeczne podziękowanie Redakcji Sokoła Polskiego w Paryżu, która, jak piszą, dostarcza do najodleglejszego kąta Marokko pismo «Sokół Polski», które czytane jest z prawdziwem zainteresowaniem.

Czyniąc zadość naszym druhom legjonistom w ogłoszeniu ich listu, Sokolstwo Polskie we Francji wraz z Redakcją «Sokoła» składa naszym dzielnym wojakom jaknajserdeczniejsze życzenia Wesołych Świąt oraz szczęśliwego przetrwania grozy wojennej i zdrowego powrotu na łono Ojczyzny. Czołem!

Sokolstwo Polskie we Francji i Redakcja «Sokoła».

Jednocześnie przyłączamy odpis listu wysłanego pod adresem Konsulatu Generalnego w Paryżu, będący odzwierciedleniem życia naszych legjonistów i zarazem dowodem ich potrzeb duchowych. P. Konsul Lasocki podjął piękną myśl przesyłania Polakom, walczącym w Marokko książek oraz gazet, za które otrzymał tak zasłużone podziękowanie treści następującej.

Do Konsulatu Generalnego Polskiego w Paryżu.

Paczkę z książkami otrzymałem, za co w imieniu mych kolegów serdecznie Panu dziękuję. Nie macie, Panowie, pojęcia, co za wielką radość i ulgę nam te książki sprawiły. Nudy się skończyły; ledwie z posterunku lub patroli człowiek przychodzi — łap za książki i dalej! Kapitan nas nazwał: les professeurs polonais. Do późnego wieczora nie odstępujemy książek.

Dużo to znaczy mieć co do czytania. Niech sobie Arabi strzelają ile im się podoba, nie dajemy sobie przeszkodzić przy czytaniu. Jedynie nam przeszkadza mróz i śnieg, gdyż tu w górach jest strasznie zimno. Jeszcze raz serdeczne dzięki i proszę, o ile to możliwe, o jaką gazetkę. Nie wiemy nawet, co się n świecie dzieje! Oto jeszcze raz wszyscy serdecznie dziękujemy i razem przesyłamy serdeczne życzenia Wesołych Św. Bożego Narodzenia Panu, jak również całemu personelowi konsularnemu.

Rodacy, wy, między cywilizowanymi ludźmi możecie ładnie i spokojnie gwiazdkę odprawić, a my?? Proszę Pana, jeszcze jak komu fundusze pozwolą, kupi sobie trochę «biskwitu» lub «fromażu» kawał białego chleba i paczkę papierosów i sobie spokojnie gwiazdkę odprawi, a kto nic nie ma, jak my, to sobie zagwizda co ładnego i też musi być kontent...

Proszę jeszcze raz nie zapomnieć o nas...

Ręka zmarznięta, ale piszę — papier pożyczony od sierżanta...

Do góry czoła!

Do góry czoła! Stać i trwać,
choć bieda nas przyciska!
Nie wolno chwil się ciężkich bać
lub paść, gdy droga śliska!

Do góry czoła! Choć się znów
zawiła przyszłość przędzie,
gabinet padnie — ten i ów —
a Polska jest i będzie.

Z Tygodnia Sportowego

Mecz piłki nożnej Północ-Paryż A 3:0. Paryż B. Alzacja 3:1. Amateur (Wiedeń) -A. S. Strasbourg 7:1. Barcelona-Sparta (Praga) 4:2.

∴

Cadine pobił własny rekord światowy podnosząc z ziemi 273 klg.

∴

Mascart pobił w Ameryce Jac Malone na punkty w 10 rundach. Vinez natomiast wraca do Europy wobec niemożności zmierzenia się z nowym mistrzem świata wagi lekkiej Rocky Kanzas przed kwietniem.

∴

Kolarski wyścig 6-dniowy w Nowym Jorku wygrała para belgijska Debaets-Goossens. Na drugiem miejscu Mac Namara Giorgetti, na trzeciem dopiero Spencer — althour.

∴

Mecz bokserski o mistrzostwo Francji wagi półśredniej wykazał wyższość Romerio nad jego challenger'em Paumelle. Tegoż dnia Laffineur pobił na punkty w 10 rundach mistrza Austrji Hana.

∴

Mecze piłki nożnej w kraju: Polonja-Makkabi 6:0, Legja-Ruch 3:1, Warta-Poznania 15:2(!). Cracovia-Wawel 7:0.

∴

Ks. K. Lubomirski przedstawiciel Polski w Międzynarodowym Komitecie Igrzysk Olimpijskich wybrany został na członka jury artystycznych.

∴

Battling Siki, czarny zwycięzca Carpentiera w boksie, został zamordowany w Nowym Jorku.

KRONIKA

Z KONSULATU GENERALNEGO

Wskazówki dotyczące zawarcia małżeństwa we Francji.

Obywatele polscy zamierzający zawrzeć małżeństwo we Francji obowiązani są przedstawić w Konsulacie swojego okręgu paszport polski nieprzedawniony i świadectwo urodzenia wraz z tłómaczeniem francuskiem — celem legalizowania tych dokumentów i uzyskania *certificat de coutume*, wymaganego przez władze francuskie od narzeczonych w wieku powyżej 21 lat.

Od osób małoletnich t. j. przed ukończeniem 21 lat władze tutejsze nie wymagają Certificat de Cutume, natomiast muszą one przedłożyć formalne zezwolenie ojca, względnie opiekuna, wraz z tłómaczeniem francuskiem, legalizowane przez Konsulat Polski danego okręgu.

Zaznacza się, że o ile narzeczeni mieszkają we Francji dłużej niż 6 miesięcy, to ogłaszanie zapowiedzi w kraju jest zbytecznem.

Konsulat Generalny może sporządzać tłómaczenia na język francuski za opłatą dla robotników 33 frs. 50 ct. od 1 dokumentu. Inne opłaty dla robotników wynoszą: legalizacja: 16 frs. 75 ct. od dokumentu — Certificat de Coutume: 33 frs. 50 — przedłużenie paszportu na 1 rok: 84 frs. — Sumę opłat oraz 2 frs. na porto należy nadsyłać zgóry pocztą pod adresem Konsulatu Generalnego Polskiego w Paryżu.

O ile narzeczeni nie posiadają swych świadectw urodzenia, to Konsulat Generalny może takowe z kraju sprowadzić za opłatą 16 frs. 75 ctt i po dokładnem podaniu daty i miejsca urodzenia, parafji gdzie chrzest się odbył, imion rodziców, wreszcie gminy i powiatu przynależności względnie zapisania do ksiąg ludności stałej.

OSTRZEŻENIE dla asekurujących się.

Od pewnego czasu dają się słyszeć głosy skarg na działalność agentów Towarzystw ubezpieczeń, którzy, starając się zjednać robotników polskich dla swych towarzystw, używają nieraz przy agitacji środków bardzo niewłaściwych, wprowadzając nawet w błąd przez nieścisłe i tendencyjne komentowanie i objaśnianie regulaminów Towarzystwa i warunków ubezpieczeń.

W innych znów wypadkach ubezpieczający się nie bywają dostatecznie poinformowani o tych warunkach. Należy zwrócić uwagę ogółu na te praktyki i ostrzec osoby, któreby zamierzały się ubezpieczać, aby czyniły to z wielką ostrożnością po dokładnem zapoznaniu się z regulaminem takiego towarzystwa i warunkami ubezpieczeń. Wypada też wskazać na to, że wiele towarzystw ubezpieczeniowych stawia często uciążliwe warunki, zobowiązując ubezpieczających się do wpłacania znaczniejszych wkładek miesięcznych lub kwartalnych, przyczem w razie niepłacenia w terminie, przewidują możliwość straty dla ubezpieczonego korzyści samego ubezpieczenia i utratę częściową lub zupełną sum już wpłaconych.

DO WSZYSTKICH TOWARZYSTW TEATRALNYCH WE FRANCJI

T-wo Miłośników Sceny Polskiej w Paryżu uchwaliło przystąpić do Związku Polskich Towarzystw Teatralnych we Francji i wspólnie z Zarządem Związku rozpocząć akcję tworzenia Teatru Polskiego we Francji, instytucji, która zapomocą sił fachowych, reżyserów, aktorów, dekoratorów i t. p. pomoże wszystkim zrzeszonym w Związku Towarzystw Teatralnych w pracy organizacyjnej, technicznej i artystycznej do podniesienia poziomu ich działalności.

W tym celu zwracamy się do wszystkich Towarzystw Teatralnych i Kół Amatorskich we Francji (za wyjątkiem departamentów Nord i Pas-de-Calais) z prośbą o podanie swych adresów oraz bliższych informacji o istnieniu i działalności T-wa, liczbę członków czynnych, liczebność kolonji polskiej oraz najpilniejsze zapotrzebowania T-wa.

Korespondencje prosimy adresować: T-wo Miłośników Sceny Polskiej w Paryżu, 15, rue de Chabrol, Paris X°.

Osobiste.

Z okazji odbyć się mającego ślubu naszego współpracownika Redakcji druha Kazimierza Witwickiego, młodego twórcy licznych poezji, tchnących prawdziwem uczuciem i patrjotyzmem, z panną Zofją Rzepską, dnia 26 grudnia b. r. w Kościele Polskim, 263, rue St. Honore w Paryżu, Redakcja Sokoła Polskiego składa nowożeńcom najserdeczniejsze życzenia i staropolskie «Szczęść Boże» młodej parze!

Czy jesteś członkiem « LOTNIKA POLSKIEGO WE FRANCJI » ? Pamiętaj, że silne Lotnictwo, jest podwaliną Państwa Polskiego. Nie zwlekaj! zapisz się niezwłocznie! Informacje pod adresem. Les Amis de l'Aviation Polonaise, 5, rue Godot de Mauroy, Paris VIII°.

OSTATNIE WIADOMOŚCI

Z KRAJU

✤ Na wniosek Prezydenta Rady Ministrów Pan Prezydent Rzeczypospolitej podpisał nominację Generała Broni Lucjana Żeligowskiego na ministra spraw wojskowych.

✤ Rada Ministrów obradowała nad położeniem gospodarczem państwa oraz przyjęła do wiadomości zamierzone metody działania ministra Skarbu w sprawie akcji oszczędnościowej i organizacyjnej — zmierzającej do obniżenia preliminarza budżetowego na r. 1926.

✤ W związku z pogłoskami, dotyczącymi uzyskania przez Polskę większej pożyczki zagranicznej, korespondent « Illustrowanego Kurjera » komunikuje : punkt ciężkości zabiegów o pożyczkę przeniósł się do Londynu a to nie tylko z uwagi na kapitał angielski, lecz również z tego względu iż Londyn jest obecnie centralą polityczną i finansową, równierz i dla kapitałów amerykańskich.

✤ W myśl rozkazu Ministra Sp. Wojs. oficerowi i szeregowyc, przechodząc w oddaleniu dziesięciu kroków od Grobu Nieznanego Żołnierza, winni oddawać honory wojskowe. O ile przestają koło Grobu — winni zdjąć czapkę.

✤ Wśród kół artystycznych Warszawy poruszono sprawę postawienia pomnika Stefanowi Żeromskiemu w jego okolicach rodzinnych w Górach Świętokrzyskich.

✤ Wojewoda piński generał Młodzianowski opuszcza wojsko i przechodzi na stałe — do służby administracyjnej. W ten sposób po ustąpieniu z województwa Nowogrodzkiego generała Januszajtisa administracja województw wschodnich przejdzie w ręce cywilne.

ZE ŚWIATA

✤ Minister Charbenlain otrzymał z okazji podpisania układów lokarneńskich « Order Podwiązki », a jego żona « Wielki Krzyż Cesarstwa » brytyjskiego.

✤ Dziennik włoski « Korierre D'Italja » ogłosił artykół pod tytułem : « Polska a Niemcy », w którem pisze : Mimo Locarno pangermaniści nie zaniechali pretensji swoich na Pomoze. Jednak wybory na Pomożu dały im najlepszą odpowiedź. Bieg Wisły jest rdzennie Polski a handel Gdański wykazał wspólne interesy z Polską. Niemcyby chciały aby dla ich wygody została oddana pod jarzmo Nimieckie ludność Polska i 30 miljonowy naród zostało dcięty od morza, co jest oczewiście rzeczą niedopuszczalną.

✤ Prawdziwy tragiczny jest los emigracji rosyjskiej i ukraińskiej w Czechach. Składa się ona prawie wyłącznie z inteligencji. W odróżnieniu od Czech, Jugosławia jest przytułkiem dla b. wojskowych rosyjskich. Francja dała schronienie arystokracji rodowej, tymczasem w murach Pragi od 7 lat boryka się z ciężkim losem kilkadziesiąt tysięcy emigrantów rosyjskich przeważnie profesorów, artystów, studentów, którzy pomimo to, że nie gardzą żadną pracą, doznają prawdziwej nędzy.

Nadeszły komplety mundurków ćwiczebnych według wzoru Związku Sokolstwa Polskiego w Warszawie. Spodenki z paskiem i koszulką fr : 35. Wysyłka za zaliczką. Zamówieniz kierować do Składnicy Sokoł-7, rue Corneille, Paris VIe.

WŁ. MILKUSZYC. *Redaktor Naczelny* PARIS. — S. G. I. E., 71, RUE DE RENNES. — 1925. R. C. Seine 267.479 *Sekretarz Redakcji* : BOLESŁAW BIELSKI